Chapitre 1
Améliorer le conseil nutritionnel

1- Pourquoi ?

De nombreuses demandes de conseils nutritionnels nous parviennent au comptoir :

- « Mon cholestérol est un peu élevé, mon médecin m'a dit de manger moins gras pendant trois mois puis de refaire une prise de sang, est-ce que ce ne serait pas mieux qu'il me « donne » un médicament tout de suite ? »
- « Mon père « a » un diabète gras, moi aussi je peux avoir du diabète, surtout que j'ai pris du poids ? »
- « Le médecin m'a dit de manger du poisson gras, c'est quoi du poisson gras ? »
- « Je fais une crise de goutte, mon médecin m'a dit de faire attention à ce que je mange et pourtant je ne bois pas ! »
- « Je voudrais perdre les 6 kg qu'il me reste de ma grossesse, qu'est ce que vous me conseillez ? »

Jusqu'à présent, chacun essayait de répondre en fonction de ses connaissances, ou demandait à la personne de l'équipe la plus spécialisée dans ce domaine, si elle était présente, de prendre le relais, ou à défaut le patient était invité à repasser. Les conseils étaient surtout verbaux ; quelques documents émanant des laboratoires (Roche, Cegipharma, Pfizer, etc.) étaient parfois remis.
Au vu des besoins et des attentes de la clientèle, il nous est apparu nécessaire que l'ensemble de l'équipe s'investisse sur ce sujet, afin d'approfondir et d'harmoniser ses connaissances en diététique et nutrition.

Le but : impliquer toute l'équipe officinale (3 pharmaciens et 6 préparatrices) dans une démarche de conseil, parler le même langage et contribuer ainsi à un engagement de tous dans la prise en charge du conseil nutritionnel **et donc mieux satisfaire la clientèle**. D'un commun accord, il fut donc décidé de rédiger ensemble des fiches :

- ⇨ Soit des « fiches conseils » que l'on peut remettre aux patients ;
- ⇨ Soit des « fiches procédures » destinées en interne.

2- Comment ?

2-1- Projet

2-1-1- Identification du besoin

La demande de compléments alimentaires « à visée minceur » est très importante et est parfois source de « tension » entre l'équipe officinale et la clientèle. On rapporte quelques anecdotes :

- Une cliente dépose ses courses sur le comptoir : crème glacée, barres chocolatées et sodas (nous précisons que la pharmacie est située en centre commercial) et demande « un vrai truc qui marche » pour perdre quelques kilos avant les vacances. Question de l'adjointe : Tout d'abord, et sans vouloir être indiscrète, toutes ces « choses » sucrées sont pour vous ?
- Un patiente obèse (IMC = 32) poly médicamentée (HTA, insuffisance cardiaque) voudrait qu'on lui conseille un draineur et un brûleur de graisse parce que le médecin lui répète régulièrement qu'elle doit perdre du poids pour avoir moins mal aux genoux.

Nous avons donc démarré le plan de formation sur le thème de l'équilibre alimentaire. En effet la demande de produits pour mincir nécessite d'être accompagné de conseils diététiques et nous permet de mettre en avant notre rôle de partenaire de santé. Ensuite l'alimentation joue un rôle

dans le déterminisme de certaines maladies (alimentation et prévention des maladies cardiovasculaires ; alimentation et prévention /survenue du diabète de type II etc.)

D'autre part, il était important de repréciser les limites de notre conseil, savoir replacer la demande dans le domaine du réalisable (savoir proposer des solutions sans risque est indispensable) et savoir orienter vers un médecin nutritionniste quand cela est nécessaire ; d'où la nécessité d'avoir certaines « fiches procédures » en interne.

Puis nous avons poursuivi sur les pathologies les plus courantes :
=> Alimentation et cholestérol ;
=> Alimentation et diabète de type II ;
=> Alimentation et hypertension ;
=> Alimentation et hyper uricémie.

La pharmacie étant située dans un centre commercial, notre clientèle est relativement jeune, avec des parents soucieux de bien faire, avide de conseils concernant l'allaitement, la diversification alimentaire. Il nous est apparu aussi nécessaire de nous informer sur l'intolérance au gluten ainsi que sur l'allergie à l'arachide, qui concernent quelques patients à l'officine.

En résumé, les fiches doivent « coller » aux besoins et à la demande de la clientèle.

2-1-2- Moyens pour satisfaire ce besoin

Nous avons décidé d'organiser une soirée tous les mois avec pour objectif d'élaborer pour la fin de la soirée « un prototype » de la fiche conseil.

Le but est
- D'établir une fiche de règles hygiéno-diététiques par pathologie, compréhensible, qui pourra être remise aux patients ;
- « D'avoir un entretien » avec le patient « autour » de cette fiche (soit au niveau du comptoir confidentiel, soit dans le bureau), évaluer sa compréhension, revenir sur certains points si nécessaire ;
- De proposer un suivi s'il le souhaite.

Les thèmes des soirées découlent des besoins de la clientèle que nous avons identifiés au comptoir ainsi que le degré de priorité. Le sujet de la soirée étant défini, chaque membre de l'équipe note pendant une quinzaine de jours les questions qui lui sont posées au comptoir, qu'il se pose lui-même, et les difficultés rencontrées. Puis une personne est désignée pour faire au préalable une synthèse des questions et élaborer une trame. Les personnes de l'équipe sollicitées pour faire une synthèse préalable ont été naturellement celles qui avaient suivi des formations en diététique ou qui s'intéressent particulièrement à ce sujet.

Formations suivies
- DU de diététique et nutrition à Besançon en juin 2004 par le pharmacien titulaire ;
- Module de formation au CFA sur le conseil en diététique et nutrition sur quatre journées réparties sur un mois en mars 2006 par 2 préparatrices ;
- Thèse d'une adjointe sur l'allergie alimentaire à l'arachide soutenue en septembre 2006 ;
- Formation de 2 jours : « conseiller les compléments alimentaires » par Loïc Bureau en 2005 suivie par la titulaire et la pharmacienne adjointe.

En début d'année 2006, l'ensemble de l'équipe étant d'accord pour consacrer une soirée par mois à la formation sur le conseil nutritionnel, nous avons planifié les soirées : 3ème semaine du mois et mercredi soir (car c'est la semaine la plus calme et le jeudi est moins chargé) ; ces soirées sont rémunérées en heures supplémentaires.

Planification

- Février 2006 : Equilibre alimentaire - Compléments alimentaires « a visée minceur »
  Responsables de la mise en commun des informations des questions de la préparation de la soirée : la pharmacienne adjointe et la préparatrice 1 ;
- Mars 2006 : Alimentation et cholestérol ;
  Responsables : la pharmacienne titulaire et la préparatrice 2 ;
- Avril 2006 : Alimentation et diabète de type II ;
  Responsables : l'étudiante en 6ème année (qui commence sa thèse sur « Alimentation et pathologies ») et la préparatrice 2 ;
- Mai 2006 : Alimentation et HTA - Alimentation et goutte ;
  Responsables : l'étudiante en 6ème année et la pharmacienne titulaire ;
- Juin 2006 : Allergie à l'arachide - Intolérance au gluten - Conseils nutritionnels chez le nourrisson et l'enfant ;
  Responsable : la pharmacienne adjointe ;
- Septembre 2006 : Ostéoporose.

Au départ, nous pensions faire un rappel de conseils diététiques en fonction de la pathologie dans les fiches type. Mais au comptoir la demande d'explications des patients (C'est quoi LDL et HDL ? C'est quoi l'acide urique ?) imposa d'inclure dans la fiche un rappel de la pathologie.

2-2- Réalisation

Concrètement les soirées repas sont organisées dans un restaurant à 5 minutes de la pharmacie où une salle assurant la confidentialité nous est réservée. La soirée commence à 21heures :

- De 21h à 21h 45 : repas ;
- De 21h 45 à 23 h 45 : séance de travail.

A la fin de la soirée, la fiche est enregistrée sur l'ordinateur portable, ces « prototypes » sont ensuite distribués pour lecture aux conjoints ou à la famille qui sont étrangers au milieu de la santé.

Toutes les fiches ont été beaucoup retravaillées : certains termes utilisés n'étaient pas connus, les explications sur la pathologie étaient, au départ, beaucoup trop complexes. Il a fallu beaucoup clarifier et simplifier. Nous voulions trop approfondir les choses, alors que le but des fiches, est d'aller à l'essentiel. Et la fiche n'est qu'un support. A nous, par l'écoute du patient, d'adapter notre conseil en fonction de ses habitudes alimentaires et de personnaliser notre conseil. Les deux fiches les plus « lourdes » ont été celles sur le cholestérol et le diabète de type II ; nous avons d'ailleurs décalé d'un mois la soirée.

Une fois la fiche retravaillée par le responsable du thème et relue par l'ensemble de l'équipe, nous avons demandé à une diététicienne de la lire et d'apporter ses remarques, qui ont permis d'effectuer les dernières corrections. Une fois la fiche validée nous utilisons la fiche au comptoir pour valoriser notre conseil.

3- Évaluation

3-1- Temps passé

3-1-1- Préparation

Le temps passé pour faire la synthèse de toutes les données collectées est variable d'un thème à l'autre. Il est de l'ordre de 3 à 5 heures. Treize fiches ont été élaborées en 2006 avec le calendrier suivant :

Février

- Comment manger équilibré ?
- Les recommandations du Plan National Nutrition Santé
- Les compléments alimentaires « Minceur »
- Fiche interne : Guide pour l'entretien

Mars

- Le Cholestérol

Mai

- Le Diabète de type 2

Juin

- L'hypertension artérielle
- La Goutte

Septembre

- Allergie à l'arachide
- Intolérance au gluten
- Allergie : sites et adresses utiles
- Conseils nutritionnels chez le nourrisson
- Alimentation chez l'enfant

3-1-2- Réalisation

La réalisation des fiches avec toute l'équipe en soirée varie entre 2 à 3 heures. Il faut beaucoup canaliser car les discussions « dérapent » facilement.

3-2- Points positifs constatés

Les discussions en soirée ont permis à l'équipe de se rendre compte de la **nécessité de maintenir et d'actualiser ses connaissances**, les temps de discussion sur les pathologies ont été assez « révélateurs » du besoin de remise à niveau. D'ailleurs les demandes pour participer aux journées de formation du CFA sur le traitement de l'HTA, sur le traitement du diabète, sur le traitement de l'asthme émanent maintenant de l'ensemble de l'équipe. Il a été décidé que, de préférence, les formations à l'extérieur seront suivies en binôme et seront systématiquement répercutées, dans le mois qui suit, à l'ensemble de l'équipe qui se doit d'y assister au cours d'une soirée repas (pas d'inscription à une formation sans arrêter une date de soirée).

Les formations à la pharmacie par un laboratoire se font par contre un vendredi matin par mois de 9 h à 13 h par demi équipe et toute formation implique la mis en application immédiate avec **un suivi permettant d'évaluer l'accroissement de compétence et de performance générée par cette formation.**

Vis à vis du patient, le conseil s'en est trouvé fortement valorisé. L'engagement de l'équipe et sa compétence sur les points essentiels en nutrition sont reconnus par la clientèle qui n'hésite pas à dire sa satisfaction et à venir chercher des conseils.

Exemple : en novembre, pour le mois du diabète une vitrine assez ludique avec comme slogan : « Diabète de type II : faites la chasse aux sucres rapides et aux graisses et bougez. »
Cette vitrine a fait entrer de nombreuses personnes qui nous ont demandé des conseils et qui ont profité du dépistage. L'équipe avait fabriqué (avec du polystyrène) des frites, des « choux à la crème », un croissant, une grande bouteille de coca et mis leur correspondance en sucre et en graisse. Le patient a ainsi appris la quantité de sucre et de graisses contenues dans certains aliments. Nous avions aussi noté sur une grande ardoise « les aliments à privilégier ».

Toute l'équipe se sent plus en confiance pour assurer un conseil, et la plupart ont également ressenti le besoin d'approfondir le conseil dans d'autres domaines, mettant en évidence le désir commun d'une qualité de conseil optimale à l'officine.

3-3- Points à améliorer

Le plus difficile est d'apporter aux patients des explications sur leur pathologie en adoptant le même vocabulaire qu'eux. Notre rôle d'éducateur de santé impose à chaque membre de l'équipe d'adapter son discours au niveau de compréhension du patient, à son style de vie et de l'amener **très progressivement** à modifier son comportement alimentaire. Il nous est demandé aussi une présentation plus ludique.

Chacun a aussi pu mesurer l'impact et l'importance de développer des vitrines informatives personnalisées, avec une mise en scène « accrocheuse », même si celles-ci demandent un peu plus de réflexions et de travail personnel.

Ces fiches sont appréciées par la clientèle, et il nous apparaît nécessaire d'en suivre la mise en œuvre en mettant en place des indicateurs :

=> L'insertion d'une caractéristique dans le logiciel informatique permettant d'identifier la demande du client suite à une vitrine ou à une demande spontanée ;

=> Créer un suivi (commentaire informatisé) du patient, pour que chaque membre de l'équipe soit au courant des informations qui lui ont étaient transmises ;

=> Mise en place d'un questionnaire pour évaluer l'impact des fiches conseils (indicateur de satisfaction) : retour des patients dans le but d'améliorer et de faire évoluer ces fiches ;

=> Mise en place d'un tableur (Excel) : suivi mensuel du nombre de demandes, du nombre d'entretiens et de l'indicateur de satisfaction.

4- Conclusion

Ce projet pour actualiser les connaissances, améliorer les compétences dans un domaine précis, **répondant à un besoin identifié** et le mettre en application dans l'officine, **a fédéré toute l'équipe**.

Tous ont mesurés l'importance de la formation continue pour valoriser et confirmer notre rôle de partenaire de santé vis à vis du grand public et apporter une valeur ajoutée à l'entreprise Pharmacie. C'est une expérience enrichissante pour tous **dans l'échange et le partage des connaissances qui accroissent la compétence de chacun**.

Désormais, toute l'équipe est motivée pour :

- ⇨ Détecter les dysfonctionnements dès qu'ils apparaissent ;
- ⇨ Les hiérarchiser ;
- ⇨ Programmer l'action qualité adaptée (de la simple mise au point à l'élaboration d'une procédure).

« La finalité de la qualité est la satisfaction du client-patient »

5- Annexes : treize fiches

Fiche 1
Comment manger équilibré ?

Pour équilibrer son alimentation, 3 points essentiels :

- Variété
- Plaisir
- Modération

« L'important c'est la dose ! »

=> C'est-à-dire la quantité globale consommée sur la semaine mais également la variété alimentaire.

Seule une alimentation diversifiée permet de répondre aux besoins de l'organisme, manger de tout en quantité raisonnable.

Les clefs de l'équilibre alimentaire

- ⇨ Faire 3 repas par jour en portant un intérêt particulier au petit-déjeuner ;
- ⇨ Penser aux collations, elles sont utiles pour calmer les petits creux et donc limiter les grignotages (par exemple : 1 yaourt + 1 fruit) ;
- ⇨ Eviter de sauter un repas ;
- ⇨ Manger dans le calme ;
- ⇨ Les féculents : Pâtes, riz, pomme de terre ou pain doivent être présent à chaque repas ;
- ⇨ Consommer des légumes à chaque repas (salades, crudités, potage, accompagnement…) ;
- ⇨ Limiter la viande grasse, privilégier les volailles et les poissons ;
- ⇨ Surveiller ce qui garnit le pain pour éviter l'excès de graisses (charcuteries, fromage, beurre et margarines en grande quantité) ;
- ⇨ Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, huile de colza, huile de tournesol) ;
- ⇨ Consommer à chaque repas un produit laitier ;
- ⇨ Penser aux fruits frais (en moyenne 2 à 3 par jour en dessert ou collation) ;
- ⇨ Limiter les boissons alcoolisées et les boissons sucrées ;
- ⇨ Limiter la consommation de produits riches en graisses cachées, Barres chocolatées, gâteaux, bonbons, chocolat, viennoiseries, glaces, pâtisseries, chips, charcuterie, fromage, plats cuisinés …

Pharmacie X

(Févier 2006)

Les recommandations du PNNS (Plan National Nutrition Santé) pour protéger votre santé

Fruits et légumes
Au moins 5 par jour

Féculents = pains, céréales, pommes de terre et légumes secs
A chaque repas et selon l'appétit et l'activité

Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)
3 par jour dont fromage 1 fois par jour

Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs

1 à 2 fois par jour

Matières grasses ajoutées

Limiter la consommation

Produits sucrés

Limiter la consommation

Boissons

Eau à volonté

Sel

Limiter la consommation

Activité physique

Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour

Fiche 2
Les compléments alimentaires « Minceur »

=> Les compléments alimentaires à visée minceur ne sont efficaces que s'ils sont associés à **une alimentation équilibrée** et **une activité physique** régulière (au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour).

⇨ Ils sont destinés aux adultes et sont contre-indiqués chez la femme enceinte et pour la plupart aux femmes qui allaitent.

⇨ Respecter la posologie et le mode d'emploi (ne pas doubler les doses en pensant augmenter l'efficacité).
Ne pas utiliser plusieurs compléments alimentaires « minceur » en même temps.

=> Espacer les cures.

=> Attention aux erreurs alimentaires qui engendrent la prise de poids :

- Consommation fréquente de produits gras et sucrés : pâtisseries, viennoiseries, glaces, biscuits.
- Consommation fréquente de produits gras et salés : charcuteries, plats préparés, plats en sauce, frites, chips, fromage.
- Insuffisance de fruits, légumes, féculents et légumineuses.
- Grignotages, repas sautés, repas sur le pouce, repas du soir trop copieux, absence de petit déjeuner.

=> Attention aussi a la sédentarité. Penser à bouger au quotidien (marche, vélo …)

Demandez nous conseil !

Pharmacie X
(Février 2006)

Fiche 3

Fiche interne GUIDE POUR L'ENTRETIEN

⇨ Il ne doit pas s'agir d'un « interrogatoire ».

⇨ Faire « parler » et « écouter », faire le point pour connaître :

- ⇨ Les habitudes alimentaires (petit déjeuner, le midi, où sont pris les repas ? grignotages, préférences : sucré, salé ?)
- ⇨ L'environnement : travail ? sédentaire ?
- ⇨ Activités physiques, sportives
- ⇨ Liste non limitative (à enrichir au fil de l'eau).

⇨ Reformuler : Si j'ai bien compris, vous … (pour éviter l'erreur de compréhension)

⇨ Aider le patient à trouver lui-même certaines solutions (changer ses habitudes, alimentation plus favorable, activité physique …)

Pharmacie X
(Février 2006)

Fiche 4
Le Cholestérol

Qu'est ce que le Cholestérol ?

C'est une graisse essentielle à la vie (indispensable pour la construction des cellules, la fabrication des hormones sexuelles, la fabrication de la vitamine D, etc.)
Elle provient pour 1/3 des aliments et 2/3 sont fabriqués par le foie.
C'est l'excès de cholestérol dans le sang qui est un facteur de risque pour la santé.

Il forme alors des dépôts graisseux (ainsi se constituent des « plaques » de cholestérol) sur la paroi des artères qui au fil des années peuvent boucher l'artère :

- ⇨ Si les artères du cœur sont bouchées, on risque un infarctus ;
- ⇨ Si les artères du cerveau sont bouchées, on risque un accident vasculaire cérébral ;
- ⇨ Si les artères des jambes sont bouchées, on risque une artérite.

Le cholestérol circule dans le sang sous différentes formes

Le cholestérol total	=	« bon » cholestérol (HDL cholestérol)	+	« mauvais » cholestérol (LDL cholestérol)

Le LDL cholestérol a une fâcheuse tendance à se déposer dans les artères qu'il encrasse, plus son taux est bas moins il y a de risques cardiovasculaires. Il augmente si excès de graisses dites « saturées » : beurre, crème fraîche, charcuteries, viandes grasses, fromage.

Le HDL cholestérol a un effet protecteur : il récupère le cholestérol accumulé dans la paroi des artères et le ramène vers le foie d'où il pourra être éliminé. Plus son taux est élevé, moins le risque cardiovasculaire est important.
Ce taux augmente si l'activité physique est régulière et l'alimentation est source de graisses dites « insaturées » (margarine végétale, huile d'olive, huile de tournesol, huile de colza, huile de noix, poissons) et riche en fibres (produits « complets », légumes et fruits).

Les facteurs favorisants

L'excès de cholestérol dans le sang est due à :
Une alimentation trop riche en produits d'origine animale (graisses saturées) et/ou hérédité.

Autres facteurs de risque:

- Age (+ 45 ans chez l'homme, ménopause chez la femme)
- Tabac
- HTA (Hypertension artérielle)
- Diabète
- Surpoids, obésité
- Sédentarité

Dosage : Prise de sang à jeun depuis 12 heures

Normal si
=> Cholestérol total < 2 g par litre de sang
=> LDL cholestérol < 1,6 g par litre de sang (< 1,3 g si + de 2 facteurs de risque associés)
=> HDL cholestérol > 0.36 g par litre de sang

But de l'alimentation

Diminuer les graisses d'origine animale (= graisses saturées) ;
Limiter les sources de cholestérol alimentaire : abats (foie, cervelle, rognons …) jaunes d'œuf, ris de veau, beurre, crème fraîche, viande, fromage, crustacés ;
Augmenter l'apport en graisses « insaturées » ;
Favoriser les légumes et fruits ;
Possibilité d'utiliser des aliments enrichis en stérols végétaux ;
Pratiquer une activité physique régulièrement.

Alimentation type

Equilibrer les menus en essayant de consommer chaque jour :

=> Des légumes crus et/ou cuits à chaque repas ;
=> 2 à 3 fruits (frais de préférence) ;
=> Des laitages demi écrémés ou allégés (yaourt, fromage blanc …) ;
=> Des féculents : pommes de terre, pâtes, riz, semoule, blé, maïs, légumes secs (lentilles, flageolets, pois chiche, pois cassés) ;
=> Du pain à chaque repas, de préférence : complet ou de campagne ou aux céréales ;
=> Des fines herbes, aromates, ail, oignon, échalote, épices pour parfumer et relever vos plats ;
=> Des matières grasses en quantité contrôlée : huile végétale, margarines végétales de consistance molle, en barquette ou margarines spécifiques enrichies en Oméga 3 ou en stérols végétaux (à noter que les margarines aux phytostérols sont à éviter chez la femme enceinte, celle qui allaite et les enfants) ;
=> De la viande : 1 portion de viande de 100 à 150 g/jour maximum, il n'est pas nécessaire d'en manger midi et soir ;
Viandes maigres : steak haché à 5 %, rôti de porc ou veau, filet mignon, escalope de veau, lapin, dinde, volaille sans la peau, rosbif, jambon, côte première, macreuse ...
Viandes grasses : steak haché 20 %, côte dans l'échine, rouelle, travers, ragoûts, blanquette, jarret …
=> Le poisson : au minimum 3 fois par semaine dont au moins 1 fois du poisson gras (thon, sardines, maquereaux, harengs, saumon, anchois …) ;
=> L'eau est la seule boisson indispensable à raison de 1,5 litre par jour.

Limiter sa cholestérolémie, c'est également surveiller la consommation de certains aliments

=> Les œufs : 2 à 3 maximum par semaine ;
=> Les abats : 1 fois maximum tous les 15 jours ;
=> Pâtisseries ou viennoiseries ou crème glacée : 1 fois par semaine ;
=> Beurre, crème fraîche (pas trop souvent) ;
=> Fromages : ne pas manger viande et fromage au cours d'un même repas, le fromage peut remplacer la viande à raison de deux fois par semaine (portion de 60g) ;
=> Poissons ou volailles panés, frits ;
=> Fritures, plats en sauce ;
=> Charcuteries : pâtés, saucisses, rillettes, saucissons, andouillettes …
=> Pâtes feuilletées : friands, bouchées …
=> Les boissons alcoolisées : 2 ou 3 verres de vin maximum par jour.

Conseils pour la cuisine

Pour l'assaisonnement (vinaigrette, sauces …) :

Huile d'olive ou huile de colza ou tournesol ou huile composée

Pour la cuisson :

Huile d'olive, margarine végétale molle en barquette,

Pour les fritures :

Huile d'arachide ou huile spéciale friture

Cuisiner léger, bon et sain :

- Viandes et volailles en grillades agrémentées d'herbes aromatiques, ail, échalotes, persil frais.
- Poissons au four, court-bouillon ou papillotes assaisonnés d'un filet d'huile d'olive, de citron, persil, oignons.
- Légumes vapeur ou en ratatouille, margarine, aromates, épices.

Remarque :

Si le taux sanguin de triglycérides est élevé, il est également recommandé de limiter les produits sucrés (sucre, biscuits, fruits, pâtisserie …), les boissons sucrées et alcoolisées.

Pharmacie X
(Mars 2006)

Fiche 5
Le Diabète de type 2

Qu'est ce que le diabète de type 2 ?

Le diabète de type 2 ou diabète non insulinodépendant ou diabète « gras » se caractérise par un excès de sucre dans le sang.
C'est une maladie fréquente (≈ 2 millions en France) qui touche plus particulièrement les personnes de plus de 40 ans.
Insidieuse et indolore cette maladie peut avoir de graves conséquences. En effet, un diabète mal équilibré ou non découvert entraîne, à long terme, une altération des petits vaisseaux sanguins (surtout situés au niveau des yeux, pieds, reins, cœur).
D'ou l'intérêt d'un dépistage précoce et d'une prise en charge alliant alimentation, activité physique et traitement …

Valeurs biologiques

Le diabète est caractérisé par une glycémie (soit un taux de sucre dans le sang) à jeun supérieure à 1,26 g de glucose par litre de sang, à 2 reprises.

Hémoglobine glyquée (HbA1c) tous les 3 mois objectif ≤ 6,5%

Les facteurs influençant la survenue d'un diabète

- Hérédité
- Age supérieur à 40-45 ans
- Surpoids, obésité
- Sédentarité
- Tabac

Prévenir du diabète, c'est

Surveiller son poids
Bouger au quotidien
Limiter le tabac
Manger équilibré

Traitement non médicamenteux

=> 2 piliers :

- Equilibre alimentaire (équilibrer l'apport en sucres pour stabiliser sa glycémie et équilibrer l'apport en graisses pour préserver ses vaisseaux sanguins)
- Activité physique régulière (marche, vélo, natation) 30 minutes tous les jours.

Une alimentation équilibrée, régulière et variée correspond à

- 3 repas par jour + 1 ou 2 collations possibles
- Ne pas sauter de repas
- Limiter les grignotages
- Manger à heure régulière dans le calme

Les points essentiels de l'alimentation équilibrée

- Les féculents = sucres lents : Ils sont à la base de l'équilibre glycémique ; **A chaque repas** (pain, pâte, pomme de terre - sauf frites et pommes sautées -, riz, blé, semoule, ou légumes secs (lentilles, haricots blancs, pois) ;

- Les légumes : **A chaque repas**, crus ou cuits (les légumes les plus sucrés ne sont pas à supprimer mais à limiter ex : betterave, carotte, navet, salsifis, choux de Bruxelles) ;
- Les fruits frais : 2 par jour de **préférence en fin de repas** (les fruits les plus sucrés ne sont pas à supprimer mais à limiter ex : cerise, banane, raisin) ;
- Les viandes : choisir les plus maigres : veau, agneau (filet), porc (filet), jambon blanc …
- Les volailles : dinde, poulet (sans la peau) ;
- Les poissons : 2 à 3 fois par semaine ;
- Les matières grasses : surtout d'origine végétale (huile, margarine) en quantité contrôlée ;
- Les produits laitiers sans sucre ou allégés avec édulcorants, lait ½ écrémé ou écrémé ;
- Eviter les produits sucrés (= Sucres rapides qui font monter vite et beaucoup la glycémie) : confiture, miel, bonbons, confiserie, pâtisseries, jus de fruit, sodas, yaourts aux fruits, crèmes dessert, glaces, sorbets …
- Les boissons : seule l'eau est indispensable, les boissons et sirops « light » ou dit « sans sucre » peuvent être consommés occasionnellement. Les boissons alcoolisées sont à consommer avec modération et jamais à jeun.

Conclusion

Ne pas oublier

Activité physique modérée quotidienne
Limiter le tabac
Soigner les pieds
Contrôler régulièrement la vue (fond d'œil annuel)
Auto surveillance glycémique.

Pharmacie X
(Mai 2006)

Fiche 6
Hypertension Artérielle (HTA)

Qu'est ce que l'hypertension artérielle ?

Le sang circule sous pression dans les artères, la pression artérielle correspond à la force qui permet la circulation du sang, du cœur vers l'ensemble de l'organisme :

=> quand le cœur se contracte, la pression artérielle est maximale (= pression systolique correspond au chiffre le plus élevé).

=> quand le cœur est au repos, entre 2 battements, la pression artérielle est minimale (= pression diastolique correspond au chiffre le moins élevé).

On parle d'hypertension artérielle lorsqu'à plusieurs reprises et au repos, la pression artérielle est égale ou supérieure à 14/9 cmHg.

L'hypertension artérielle est un facteur de risque cardiovasculaire.

Normes

L'hypertension artérielle (HTA) :

Optimale si ≤ 12 / 8 centimètres de mercure
Normale si < 13 / 8,5 centimètres de mercure
Avérée si ≥ 14 / 9 centimètres de mercure

Facteurs Favorisants

- Surpoids, obésité
- Diabète
- Alcool
- Tabac
- Sédentarité
- Alimentation : l'excès de sel

Aujourd'hui notre alimentation est trop salée : ≈ 12 g par jour de sel
Alors que l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande une consommation de 6 g par jour de sel.
La fédération française de Cardiologie et le Comité Français de lutte contre l'hypertension recommandent une diminution des apports de sel à 5 g par jour de sel (≈ 2 g de sodium) en tant que traitement non médicamenteux de l'hypertension artérielle.

Alimentation type

Essayer de diminuer progressivement sa consommation de sel :

- Cuire les aliments avec très peu de sel ;
- Ne pas resaler à table, ranger la salière ;
- Limiter la consommation des plats cuisinés du commerce (surgelés, traiteur) ;
- Rincer les conserves de légumes ;
- Limiter la consommation de charcuterie, de produits fumés (jambon fumé, saumon fumé), de fromages, biscuits apéritifs et chips, crustacés, potages en brique ou déshydratés ;
- Attention à certaines eaux riches en sodium : Vichy®, Vals®, Arvie®, Badoit®, Quézac®, St Yorre® .

⇨ 1 gramme de sel est apporté par :
- 100 g de pain salé

- 30 g de fromage
- 50 g de jambon (≈1 tranche)
- 1 part de légumes en conserve
- ½ part de plat cuisiné type quiche, pizza …

Penser aux épices (curry, coriandre, poivre …), aux fines herbes (ciboulette, estragon, basilic …) aux aromates (oignon, ail, vinaigre) qui donnent beaucoup de goût.

(Attention 1 cuillère à café de moutarde correspond à 0,4 g de sel)

A consommer

Viandes et poissons frais ou surgelés non cuisinés, œufs, pâtes, riz, semoule, pomme de terre, légumes secs (lentilles, pois chiches).

Légumes frais et surgelés non cuisinés préparés avec épices, herbes aromatiques, poivre, vinaigre, ail, oignons, échalotes, lait et laitages, fromages frais, entremets, fruits frais, en sirop, en compote.

Eaux minérales faiblement « sodique » (eau plate, Perrier®, Salvetat®, San Pellegrino®…)

Conclusion

L'excès de poids favorise l'élévation de la tension artérielle.

Pensez à instaurer un équilibre alimentaire, reprendre une activité physique régulière (vélo, natation, marche …) pour éviter la sédentarité.

Limitez le tabac et l'alcool (maximum 2 verres de vin par jour).

NB : Il existe également des sels de remplacement sans sodium (sel Bouillet®), mais ils sont riches en potassium, il est donc important de toujours demander l'avis du médecin.

Pharmacie X

(Juin 2006)

Fiche 7
La Goutte

Qu'est ce que la goutte ?

C'est une maladie qui se manifeste par une rougeur et une douleur vive au niveau d'une articulation. Elle est due à une surcharge en acide urique dans le sang.
L'acide urique peut former alors des cristaux, ce qui aboutit à la crise de goutte.

Valeurs seuils

≤ 70 mg par litre de sang chez l'homme
≤ 60 mg par litre de sang chez la femme

Les facteurs aggravants

- HTA (Hypertension artérielle)
- Insuffisance rénale chronique
- Surpoids
- Alcool

But de l'alimentation

Limiter les aliments apportant le plus d'acide urique.
Augmenter l'excrétion urinaire d'acide urique.

Alimentation type

Boire

=> Entre 2 à 3 litres d'eau par jour pour activer l'élimination de l'acide urique par le rein : Volvic®, Contrex®, Evian®, Vittel® + ½ litre d'eau de Vichy® (eau Alcaline) sauf si hypertension associée.

=> Boire systématiquement 2 verres d'eau au coucher pour éviter la concentration des urines la nuit.

En période de crise aiguë, écarter

- Les abats : rognons, foie, langue, tripes, cervelle ;
- Les viandes jeunes : veau, agneau, coquelet, dindonneau ;
- Les viandes grasses : côtelette, ragoût, blanquette, entrecôte …
- Les gibiers ;
- Certaines volailles : pigeon, oie, canard ;
- Certains poissons : anchois, sardine, hareng, truite, carpe, brochet, cabillaud, morue, haddock, anguille, thon ;
- Soupes de poisson ;
- Coquillages et crustacées (moules) ;
- Fromages très fermentés ;
- Toutes les charcuteries sauf le jambon maigre ;
- Les champignons ;
- Les fruits oléagineux ;
- Le chocolat, le cacao ;
- Les boissons alcoolisées.

Attention aux aliments « déclencheurs »

La bière, le vin blanc, le chocolat, les fromages fermentés, les champignons, les épinards, l'oseille, les asperges, le chou-fleur.

Au quotidien manger équilibré et privilégier

- Viande maigre (filet, steak à 5%, jambon …), poissons, volailles sans la peau ;
- Lait demi écrémé, yaourt allégé, fromage 0 % ;
- Matière grasse végétale ;
- Légumes et salades en quantité illimitée ;
- Fruits frais ;
- Oeufs : 2 par semaine ;
- Thé et café léger en quantité raisonnable ;
- Eau.

Conclusion

- ⇨ Réfléchir à son alimentation et identifier les aliments susceptibles de déclencher une crise.
- ⇨ Limiter la consommation de viande à 120 g de viande par jour.
- ⇨ Limiter la consommation de sauces, graisses de cuisson.
- ⇨ Consommer un verre de vin maximum par repas en évitant les vins blancs car ils favorisent la cristallisation.

Pharmacie X
(Juin 2006)

Fiche 8
Allergie à l'arachide

En France, l'allergie à l'arachide correspond à la deuxième allergie alimentaire de l'enfant après l'œuf.
En comparaison avec les autres allergies alimentaires, les symptômes de l'allergie à l'arachide sont plus sévères.
Le traitement est basé sur une éviction stricte de l'arachide et des nombreux produits qui peuvent en contenir. On relève également souvent des allergies croisées avec les oléagineux (noix de cajou, noisette, amande, pistache, noix, …), la farine de lupin (qui entre dans la composition des certains pains et pâtisseries).

Certains médicaments peuvent contenir de l'huile d'arachide ou des dérivés, il est indispensable de signaler **à chaque fois** au médecin **et** au pharmacien une allergie.

Apprendre à lire une étiquette

Depuis novembre 2005, certains ingrédients et leurs dérivés doivent obligatoirement être noté sur l'étiquetage de produits préemballés et ce quelle que soit la quantité.
Des dérogations d'écoulement ont été prévues pour les produits emballés avant cette date, alors prudence !

Liste des allergènes : gluten, crustacés, œufs, poissons, arachide, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, sésame, sulfites.

Attention également aux cosmétiques !
(Eviction des shampooings, gels douche ou des crèmes à base d'huile d'arachide ou d'amande douce.)

En absence de bilan allergologique, un patient allergique à l'arachide doit éviter ces aliments sous toutes leurs formes.

Nom commun	**Nom anglais**
Amandes	Almond
Fèves	Baked beans
Lentilles	Lentil
Lupin	Lupin
Haricot blanc	Haricot bean
Noix	Walnut
Noisette	Hazelnut
Noix du Brésil	Brazil nut
Noix de cajou	Cashew nut
Noix de Pécan	Pecan nut
Pignon	Pine nut
Pistache	Pistachio
Pois	Pea
Pois chiche	Chickpea
Soja	Soya bean (GB) Soybean (USA)

Il existe de nombreux sites Internet d'associations concernant les allergies alimentaires, des sociétés de vente par correspondance de plateaux repas pour les enfants scolarisés et des sites de patients allergiques s'échangeant des conseils et des recettes.

Rappel : Prévenir l'allergie dans les familles à terrain atopique

- ⇨ Eviter la consommation de cacahuètes pendant la grossesse ;
- ⇨ L'allaitement maternel est recommandé jusque 6 mois ou à défaut utiliser du lait hypoallergénique ;
- ⇨ Diversification alimentaire pas avant 6 mois.

Extrait de la thèse « les allergies alimentaires : cas de l'arachide » de Virginie Migneau :

Tout ce qui contient des protéines d'arachide doit être évité.

- Cacahuètes sous toutes ses formes : graines, huile, beurre de cacahuète ;
- Toutes les confiseries, biscuits et plats préparés portant la mention « huile végétale ou graisses végétales » sans précision (par exemple : chips) : huile d'arachide et beurre de cacahuète y sont très souvent présents ;
- L'amande pourrait présenter un risque particulier : éviter les amandes, tarte et galette des Rois, tarte à la frangipane, etc.
- Attention aux décors de gâteaux d'anniversaire à base de pâte d'amande colorée ;
- L'ensemble des fruits secs oléagineux pose problème : un bilan allergologique permet de connaître les fruits secs non réactifs et d'en autoriser certains. Mais le risque de contaminations croisées reste inconnu ;
- Par prudence, on conseille souvent d'éliminer : noix, noix de Cajou, noix de Pécan, noix du Brésil, noix de Macadamia, noisettes, pistache, amande, pignon ;
- Tous les décors de glace avec poudres dites « de noisettes » (peuvent contenir noisette, amande, cacahuète, etc.) ou poudres de fruits secs – sans précision - Attention aux nougats !
- Tous les mélanges apéritifs ;
- Chez l'enfant ayant une dermatite atopique, éviter les shampoings, les préparations pharmaceutiques à base d'huile d'arachide ou d'amande douce ;
- Eviter le contact avec les appâts utilisés lors de la pêche (à base d'arachide). Les aliments en poudre pour poissons, oiseaux (peut être petits mammifères) peuvent contenir de l'arachide : risque à la manipulation, à l'inhalation ;
- Risque d'asthme à l'arachide par inhalation de particules d'arachide : attention à l'hygiène des classes maternelles, des habitats, des transports aériens !

Pharmacie X
(Septembre 2006)

Fiche 9
Intolérance au gluten

L'intolérance au gluten entraîne l'éviction définitive et totale des aliments à base de blé (froment, épeautre), avoine, seigle et orge.

Le gluten se retrouve dans de nombreux aliments (pain, pizza, biscuits …) et parfois sous forme cachée (moutarde, chocolat, plats cuisinés, glaces …).

On peut évoquer la présence de gluten devant certaines mentions : amidon, extrait de malt, protéines végétales, matières amylacées …

Apprendre à lire une étiquette

Depuis novembre 2005, certains ingrédients et leurs dérivés doivent obligatoirement être noté sur l'étiquetage de produits préemballés et ce quelle que soit la quantité.
Des dérogations d'écoulement ont été prévues pour les produits emballés avant cette date, alors prudence !

Liste des allergènes : gluten, crustacés, œufs, poissons, arachide, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, sésame, sulfites.

On pourra remplacer la farine par de la fécule de pomme de terre, de la farine de fleur de maïs ou de la farine diététique sans gluten.
Ne pas oublier de bien laver les ustensiles car tout ce qui a touché du gluten est contaminé.

Attention également aux médicaments !

Certains médicaments peuvent contenir du gluten ou des dérivés parmi leurs excipients, il est indispensable de signaler **à chaque fois** au médecin **et** au pharmacien une allergie.

Ils sont donc contre-indiqués si apparaissent les mentions :
- Gluten de blé (ou dérivés) ;
- Amidon de blé ;
- Son de blé, son d'orge, huile de germe de blé ;
- Amylase végétale.

Il existe de nombreux sites Internet d'associations concernant les allergies alimentaires, des sociétés de vente par correspondance de plateaux repas pour les enfants scolarisés et des sites de patients allergiques s'échangeant des conseils et des recettes.

⇨ Association AFDIAG (www.afdiag.fr)

Fiche 10
Liste des aliments

	Sans gluten	Source de gluten
Produits Laitiers	Lait (entier, demi écrémé, écrémé) laitages natures, fromages	Laitages aux céréales, certaines préparations industrielles à base de lait : flans, crèmes. Certains fromages à moisissures et fromages à tartiner
Céréales, féculents et farines	Maïs, riz, soja, sarrasin, manioc, sésame, quinoa et leurs dérivés : farine, fécule, crème, semoule, fécule de pomme de terre, pomme de terre	Blé (froment, Kamut, épeautre), orge, avoine, seigle et leurs dérivés : farine, semoule, flocons, riz sauvage, pâtes, raviolis, pain, biscottes, viennoiseries, chapelure, pain d'épices, beignets, toute la pâtisserie commerciale salée ou sucrée.
Viandes et volailles	Toutes les viandes natures (fraîches, surgelées, en conserve)	Viandes panées ou en croûte, préparations à base de viandes hachées industrielles
Charcuterie	Jambon blanc, cru, bacon, épaule cuite, jambonneau non pané, confits, foie gras nature, chair à saucisses nature, saucisses, andouille, andouillette, rillettes	Jambonneau pané, boudins industriels, pâté en croûte, friands, quiches, bouchées à la reine, pizzas, farce industrielle, pâtés industriels, raviolis, gnocchis
Poissons	Frais, salés, fumés, surgelés, en conserve, crustacés et mollusques nature, œufs de poisson	Poissons farinés ou panés, quenelles industrielles, bouchées, crêpes, quiches aux fruits de mer
Œufs	Tous autorisés	
Légumes	Frais, secs, surgelés, en conserve et au naturel, chips (non aromatisées)	Vérifier l'enrobage des pommes noisette, des chips et des frites précuites, les conserves cuisinées
Fruits	Frais, secs, surgelés naturels, oléagineux non grillés à sec, au sirop, en conserve au naturel, compotes	Oléagineux grillés à sec, pâtes de fruits en vrac
Sucres	Sucre de betterave, de canne, gelées, miel, caramel liquide, confitures (sans épaississant), cacao pur	Certains nougats et dragées (vérifier la composition du chocolat en poudre ou en tablette et du sucre glace)
Desserts	Sorbets, compotes, salades de fruits, crème caramel, crèmes à base de fleur de maïs, de crème de riz, de fécule de pomme de terre, de gélatine, mousse au chocolat	Eviter les préparations industrielles en poudre, pâtes à tarte, tous les gâteaux, desserts glacés contenant une pâtisserie, cornets de glace
Boissons	Toutes sauf bières et panachés	Bières, panachés, certaines poudres pour boissons

(Source : afdiag) Le Moniteur cahier conseil n°65)

Pharmacie X

Fiche 11
Allergie

Sites et adresses utiles

www.prévention-allergie.asso.fr Site d'une association de « consommateurs » très active et efficace.

www.oasis-allergies.org Site de la fondation belge pour la prévention des allergies créée par de parents d'enfants allergiques. Son objectif est d'améliorer l'information et la prévention des allergies.

www.aqaa.qc.ca Site québécois très complet sur l'allergie alimentaire en français.

www.afpada.net Site de l'association française des personnes atteintes de dermatite atopique.

www.allergique.org Actualité des allergies, le quotidien des allergiques

www.allerg.qc.ca Site francophone sur les allergies, avec de nombreux conseils. La page sur l'allergie à l'arachide est très riche.

www.allergienet.com Site créé par les Docteurs Claire Laure et Etienne Bidat pour les allergiques et les professionnels de santé.

www.sosallergies.com

www.afdiag.org Association française des intolérants au gluten.

AFPRAL : Association Française pour la Prévention des Allergies
BP 12
91240 St Michel sur Orge
www.prevention-allergies.asso.fr

Pharmacie X
(Septembre 2006)

Fiche 12

Conseils nutritionnels chez le nourrisson

	Nourrisson		Nourrisson à risque atopique
De 0 à 4-6 mois	**Allaitement maternel recommandé** ou à défaut allaitement mixte ou lait 1er âge	**De 0 à 6 mois**	**Allaitement maternel recommandé** (éviter l'arachide chez la mère) A défaut lait HA (hypoallergénique) Pas de protéines de soja
A partir de 5-6 mois	Lait 2ème âge Céréales infantiles ou farines sans gluten Légumes puis fruits (à la cuillère ou en jus - ni fraise ni kiwi -) Eviter les protéines de soja avant 6 mois révolus		
6-7 mois	Laitages : petit suisse, yaourt Viandes (10 g) Céréales Pomme de terre Fromages Œuf (d'abord le jaune ; le blanc vers 9 mois voire 1 an) Poisson	**A partir de 6 mois**	Lait 2ème âge sans vanilline ni vanille et laitage « nature » Fruits : 1 seul à la fois pas de kiwi, banane, fraises et autres fruits exotiques (mangue, papaye) Légumes sauf petits pois et céleri Céréales infantiles et farines sans gluten, sans vanille et sans fruits à coque Pomme de terre
8-12 mois	Pain Biscuits Petites pâtes, semoule Huiles végétales et beurre Viande : 20 g	**9-12 mois**	Céréales avec gluten Pain blanc non fariné, bien cuit Viandes (veau, bœuf, dinde, poulet) Huiles d'olive, de tournesol ou de colza, pas d'huile d'arachide, beurre Fromages AOC
A partir de 12 mois	Lait de croissance	**A partir de 12 mois**	Poisson Œufs et biscuits Petites pâtes, semoule Lait de croissance
15-18 mois	Pâtes et riz Autres féculents	**15-18 mois**	Pâtes et riz Autres féculents et légumes
boisson	Eau, seule boisson indispensable au nourrisson	**boisson**	Pas de boissons à base de plantes
Noix, noisettes, amandes, produits à base d'arachide	**Après 1 an**		**Après 3 ans**

Pharmacie X (Septembre 2006)

Fiche 13

Alimentation chez l'enfant

	1 à 2 ans	2 à 3 ans	4 à 6 ans	7 à 9 ans	10 à 12 ans	12 à 16 ans
Petit déjeuner :						
Jus de fruits	50 ml à 10 heures	100 ml à 10 h	100 ml	100 ml	100 ml	150 ml
Lait ou équivalent	200 ml	150 ml	150 à 200 ml	150 ml	150 ml	200 ml
Chocolat			10 g	10 g	10 g	10 g
Pain	Farine infantile : 25 g	30 g	40 g	50 g	50 à 60 g	80 g
Beurre		5 g	10 g	10 g	10 g	20 g
Confiture ou miel			10 g	20 g	30 g	40 g
Déjeuner :						
Viande ou équivalent	50 g	50 g	50 à 70 g	100 g	120 g	130 g
Légumes verts	75 g	100 g	150 à 200 g	200 g	200 g	200 g
Féculents	75 g	100 g	100 g	150 g	150 g	150 à 200 g
Laitages	1	1	1			
Fromage				30 g	40 g	40 à 50 g
Fruit	75 g	100 g	150 g	150 g	150 g	150 g
Margarine/beurre	10 g	10 g	10 g	15 à 20 g	15 à 20 g	20 g
Pain			20 g	40 à 50 g	40 à 50 g	80 g
Goûter :						
Lait ou équivalent	150 ml	150 ml	150 ml	150 ml	150 ml	150 ml
Pain	Céréales biscuits : 10 g	Céréales biscuits : 15 g	40 g	50 g	50 à 60 g	80 g
Beurre			10 g	15 g	15 g	15 g
Confiture			10 g	30 g	30 g	30 g
Fruit	50 g	50 g				
Dîner :						
Viande ou équivalent			50 g	80 g	100 g	100 g
Légumes verts	75 g	100 g	150 g	150 g	200 g	150 à 200 g
Féculents	75 g	100 g	100 à 150 g	150 g	200 g	200 à 250 g
Fromage	Laitage : 100 g	25 g	25 g	30 g	40 g	40 g
Fruit	70 g	100 g	150 g	150 g	150 g	150 g
Margarine/beurre	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
Pain				30 g	30 g	30 à 40 g

Source : Caroline, Diététicienn